

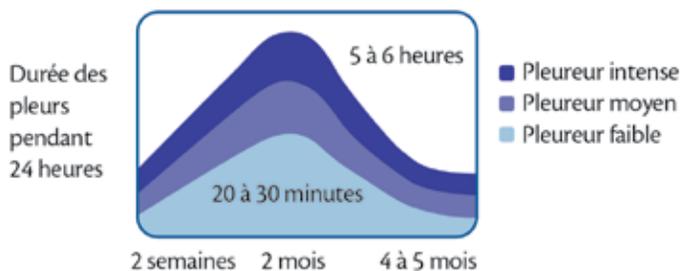
# Les bébés et les pleurs



Tous les bébés pleurent. C'est en pleurant que votre bébé vous dit qu'il a besoin de quelque chose. Certains bébés pleurent plus que d'autres.

En comprenant pourquoi votre bébé pleure, vous êtes plus en mesure de l'apaiser. Il arrive qu'un bébé ne puisse pas être réconforté, quels que soient les efforts que vous déployez. Vous pouvez vous sentir accablée et il peut être réconfortant de savoir que de nombreux parents éprouvent ces sentiments.

Si vous apaisez votre bébé tout au long de la journée (et non seulement quand le bébé pleure), cela peut aider à réduire la fréquence et l'intensité de ses pleurs.



Source : <http://www.purplecrying.info>  
Utilisé avec la permission du National Center on Shaken Baby Syndrome.

## Ne secouez jamais un bébé!

Les bébés ont le cou faible et la tête lourde. Seulement quelques secondes de secouage peuvent causer des blessures graves, tels que la cécité, l'incapacité de marcher ou des lésions cérébrales, ou la mort.

## Un bébé qui pleure...

- n'est pas « mauvais »
- n'est pas en colère avec vous
- ne veut pas dire que vous êtes un mauvais parent.

## La plupart des bébés

- commencent à pleurer en naissant
- pleurent le plus à l'âge d'environ 2 mois
- commencent à pleurer moins entre 3 et 5 mois.

# Les bébés pleurent pour de nombreuses raisons

## Si votre bébé pleure...

## Votre bébé peut...

## Vous pouvez essayer...



- ...et qu'il ouvre la bouche et fouille.

- avoir faim.

- de le nourrir.



- et qu'il fait des grimaces ou de gros efforts.

- avoir des douleurs dues au gaz.

- de le faire roter.
- de frotter et tapoter doucement le dos ou l'estomac du bébé.



- et qu'il vous tend les bras.

- avoir besoin d'être pris dans vos bras ou d'être touché.

- de tenir le bébé contre votre poitrine.
- de transporter le bébé dans un porte-bébé.
- de frotter doucement le dos ou l'estomac du bébé.



- et que ses oreilles ou ses mollets sont très froids.
- et que sa peau semble marbrée.
- et que ses ongles ou ses lèvres sont bleues.

- avoir trop froid.

- de tenir le bébé tout contre votre poitrine.
- de lui ajouter une couche de vêtements.



- et qu'il se frotte les yeux et que ses paupières sont tombantes.
- et qu'il bâille.
- et que sa tête se déplace d'un côté à l'autre.

- être fatigué.

- de coucher le bébé pour un somme.



- et qu'il évite de vous regarder.

- être hyperstimulé.

- de réduire le bruit, l'éclairage et les mouvements.
- de chanter ou chuchoter doucement.
- de transporter le bébé dans une pièce tranquille.

# Les bébés pleurent pour de nombreuses raisons

## Si votre bébé pleure...

## Votre bébé peut...

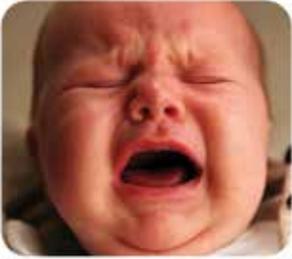
## Vous pouvez essayer...



- et que sa couche est souillée ou humide.

- être mal à l'aise ou sa peau peut être irritée.

- de changer la couche du bébé.
- d'appliquer une crème si le bébé a un rash.
- de lui donner du temps sans porter de couche.



- et qu'il transpire derrière le cou.
- et que ses oreilles ou ses mollets sont chauds.

- avoir trop chaud.

- de lui enlever quelques vêtements.
- de transporter le bébé dans un endroit plus frais.



- et qu'il veut votre attention.

- s'ennuyer.

- de parler, chanter ou jouer avec le bébé.
- de changer sa position.



- et qu'il veut se détendre ou être apaisé.

- vouloir être allaité ou avoir besoin de sucer.

- donner le sein
- laisser le bébé sucer sa main
- tenir votre bébé en ayant un contact peau à peau
- chanter pour votre bébé
- bercer doucement votre bébé



- et qu'il n'arrête pas de pleurer.

- avoir simplement besoin de pleurer.

- de créer un bruit de fond (p. ex., utiliser un aspirateur).
- n'importe quel des conseils ci-dessus.

**Vous êtes la personne qui connaît le mieux votre bébé. Si vous croyez que votre bébé est malade, communiquez avec votre médecin ou votre infirmière de la santé publique, ou avec Health Links – Info Santé en composant en tout temps le 204 788-8200 ou le 1 888 315-9257 (appels sans frais).**

# Demeurer calme quand votre bébé pleure

Il arrive parfois qu'un bébé pleure longtemps même s'il n'est pas malade ou affamé ou qu'il n'est pas nécessaire de changer sa couche. Cela peut être accablant. Demeurer calme est la meilleure manière d'apaiser votre bébé.

Quand vous êtes calme, vous pouvez écouter plus facilement et découvrir ce dont votre bébé a besoin.



**Rappelez-vous que vous n'êtes pas seule. Tous les bébés traversent une phase de pleurs. Ça ne durera pas éternellement.**

**Les conseils suivants peuvent vous aider à vous détendre, à demeurer calme et à vous occuper d'un bébé qui pleure.**

## Faites une pause.

Placez gentiment votre bébé sur le dos dans son lit et sortez de la chambre. Vérifiez l'état de votre bébé toutes les 5 à 10 minutes. Votre bébé sera en sécurité et vous pouvez utiliser le temps pour vous calmer.

## Respirez lentement

Prenez lentement entre 3 et 10 longues respirations. Respirez par le nez pour vous sentir plus calme.

## Ayez des pensées positives.

Dites-vous :  
« J'aime mon bébé »  
« Je me sens plus calme »  
« Mon bébé n'a pas de problèmes »  
« Je suis un bon parent »  
Pensez à un endroit paisible ou à un doux souvenir.

## Soyez active.

Faites jouer votre chanson préférée et dansez. Joggez sur place. Faites de l'exercice avec un DVD.

## Tendez, tenez et détendez.

Assoyez-vous ou couchez-vous et fermez les yeux. Tendez les pieds pendant 1 ou 2 secondes, puis détendez-les. Sentez comment vos pieds sont détendus pendant quelques minutes. Répétez l'exercice avec vos mollets, vos cuisses, vos fesses, votre estomac, vos épaules, vos bras, vos mains et votre visage.

## Demandez de l'aide.

Si vous avez besoin d'une pause, demandez à votre partenaire, un(e) voisin(e) ou un membre de la famille de prendre soin du bébé.

## Téléphonez à un(e) ami(e) ou à un membre de la famille.

Demandez-lui de vous visiter pour avoir de la compagnie ou de jaser au téléphone. Partagez vos sentiments avec la personne.

**Vous pouvez demander de l'aide!  
Qui pouvez-vous appeler pour obtenir du soutien ou bavarder?  
Indiquez leurs noms ici.**

---

---

---